



TSOKNYI RINPOCHE

DESPREOCUPADO

INSTRUCCIONES PARA GUIARTE EN EL SENDERO PROFUNDO



Esta publicación es tan sólo un ayuda-memoria
Para los participantes en nuestros trabajos grupales.
Se completará en forma oral durante las reuniones.



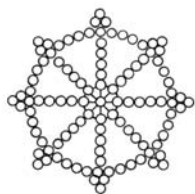
Si querés contactarnos:
cetepso@cetepso.com.ar

© Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente
Buenos Aires, 2005



Dedicamos esta publicación a
Todos los maestros genuinos
De las cinco escuelas
Bön, Géluk, Kagyü, Nyingma y Sakya
Sin excepción.





Tsoknyi Rinpoche

Despreocupado

Traducción del capítulo 12, 'Carefree' de 'Carefree Dignity' por Tsoknyi Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1998. Hay edición india de Rupa & Co. Delhi, 2002. Para uso interno de los grupos de CETEPSO con autorización del autor.

Es lindo ser feliz, estar despreocupado. Tu práctica mejora cuanto más despreocupado estás en lo profundo de tu interior. Despreocupado significa completamente abierto dentro tuyo -no constreñido. Despreocupado no significa que seas descuidado, desaliñado o que no te importen los otros. No es que no seas compasivo o amistoso. Despreocupado es ser simple, desde adentro.

Es preciso que estés relajado, aunque sin estupidez. A veces, las personas se relajan así: (*Rinpoche se recuesta lánguidamente con los ojos entrecerrados y una expresión ausente*). Especialmente alrededor de la pileta de natación: nadás, salís de la pileta, te recostás con tu sombrero, tus anteojos de sol y tal vez una cerveza fría. Estás muy relajado pero te estás relajando en la estupidez. Te has relajado pacíficamente en un estado muy soso. Se trata de estar relajado y a la vez muy claro. No hay necesidad de producir algo al meditar; no hay necesidad de conseguir algo, simplemente ser muy claro. Relajado y brillante.

Es preciso que estés a cargo de vos mismo. Observate, y si encontrás que te faltan algunas cualidades, entonces trabajá para desarrollarlas. No ayuda andar por ahí con tus manos extendidas tratando de obtener de los otros buenas cualidades. Hacete cargo de vos mismo. Se feliz. Sonreí, aunque no sea divertido.

Pensá cuanto tiempo ocupamos en lavarnos, refrescarnos, cepillarnos los dientes, maquillarnos y demás. Arreglar tu mente también es importante. Si tu mente está decaída, levántala. Si estás volando muy alto, aterrízala. Hacete cargo de vos mismo. Por supuesto, no podés literalmente lavar o peinar tu mente. No podés cortar las uñas de tu mente cuando están muy largas. Pero podés estar a cargo de tu actitud; podés responsabilizarte por tu estado mental y emocional.

De hecho, ese es el punto principal de las enseñanzas budistas. Se consciente de tu propia mente. Dejala tranquila y libre de confusión, porque sólo entonces podés ser de real ayuda para los demás. Si no, sólo permanecerás confundido, confundiéndote, y no hay manera de ayudar a alguien más. Tampoco te sobreexcites demasiado por esto. Sólo relajate, sentate derecho y permanecé abierto -expandido y despreocupado. La visión en la Gran Perfección es ser totalmente abierto y despreocupado.

Si actuamos *demasiado* despreocupados, tampoco es tan bueno. Eso se llama perder la conducta en la visión. Mucha gente hace eso. Se rebela contra una cultura particular, contra el sistema, contra la clase dirigente -contra los hábitos fijos de este mundo. Se afeitan la mitad del pelo o la mitad de la barba o se visten raros o no usan nada de ropas. A veces, toman drogas, todo tipo de drogas y tratan de ser libres de esa forma. Eso no es en absoluto ser libres. Eso es perder la conducta en la visión.

En una oportunidad, encontré a un hombre que usaba el pelo levantado sobre su cabeza, lo había pintado de azul y tenía afeitada la mitad de su barba. No estoy diciendo que era una mala persona; para nada. Su comportamiento mostraba su manera de reaccionar en contra de los estereotipos acerca de cómo deberíamos lucir. Pero, si en tu interior sos despreocupado y abierto, podés adecuarte a cualquier lugar, en cualquier forma, sin necesidad de apelar a extremos dramáticos o hacer afirmaciones chocantes. Si en tu interior no sos abierto o



despreocupado, notarás que siempre estás chocando contra las cosas. Tu vida se vuelve tan estrecha, tan rígida, tan claustrofóbica... El punto de vista es ser libre, no es estar loco. Se despreocupado y abierto, y sentite libre. Entrenate en ser libre. Esta noche cuando te acuestes, tratá de quedarte dormido en un estado mental muy despreocupado y muy libre, y poné lo mejor de vos para reconocer que tu soñar es un sueño. Decidí practicar durante el estado de sueño, comenzando por darte cuenta que un sueño es un sueño. Luego, tratá de recordar la práctica o tratá de recordar a tu maestro y a las enseñanzas, las instrucciones. A lo mejor, podés tratar de efectuar tu práctica, si es que recibiste la práctica de yidam, trayendo a la mente durante el sueño su vívida presencia. Si no sabés cómo efectuar estas prácticas, entonces tan sólo dormí felizmente y no te preocupes por eso.

Ha sido dicho que cuando el Dharma no se practica correctamente, la práctica puede convertirse en causa de renacimiento en los reinos inferiores. Se supone que practicamos para devenir libres, para liberarnos. Pero, si nuestra práctica sólo nos atranca más, ¿entonces qué? ¿Qué pasa si quedamos atascados en el método? Cuando tomás el ferry; el ferry es el método. Cuando arribaste a la otra orilla dejás el ferry atrás y seguís adelante. No sirve de nada arrastrar el ferry de vuelta a *tu* casa. Además no es bueno permanecer en el ferry, durante veinticuatro horas al día, siempre.

El estado de rigpa que mencioné antes no está atado por ningún método. No está adherido a nada. Es naturalmente libre. Si ese es el caso, ¿qué sentido tiene sentarse y fabricar ideas durante la meditación? La situación deviene completamente claustrofóbica ¿por qué tratar de acostumbrarte a eso?

Si tus manos están muy sucias, las lavás con jabón. Cuando terminaste de frotar el jabón, no te lo quedás en las manos. Te enjuagás, porque no lo necesitás más. El jabón es utilizado para deshacerte de la suciedad. Una vez que se elimina la suciedad de tus manos, ¿para qué guardar el jabón? Del mismo modo, no te aferres al método; no te aferres a la técnica de meditación. Sólo dejá ser y relajate. Esto se llama no-meditación, no-meditación sin distracción. No te distraigas. No medites. No-meditación sin distracción. Si meditás, es conceptual. Si te distraés, sos simplemente una persona normal. Entonces, no medites y no te distraigas.

El punto siguiente es ayudar a otros en lugar de dañarlos. Liberate y después de liberarte, ayudá para que otros se liberen. Cuando finalice este retiro, necesitamos volver a casa, porque allí es donde vivimos y donde nos ganamos la vida. Sin embargo, podemos llevarnos algo. Aunque más no sea, podemos recordar, "No voy a dañar a otros, trataré de ser amable. Trataré de no estar confundido y ayudaré a otros a ser libres".

Si hemos captado cierto aroma de ese estado no-ilusorio, si lo hemos inhalado al menos una vez y lo llevamos a casa con nosotros, eso es bueno. Por otro lado, si fabricamos la creencia de que tenemos una visión elevada y sólo nos sentamos y nos perdemos, y si practicamos la etapa de desarrollo aferrados a lo concreto, nos volvemos tan sólo un duro pedazo de vanidad. Estamos inflados con la visión, y nada tiene sentido. Si comparás un auto-declarado practicante de Dzokchen, y su visión errónea, con una persona común de buen corazón, ¿quién es mejor? El de buen corazón es mejor, porque él o ella al menos no dañan a otros. Está muy bien si esa persona no es budista. En tanto tenga buen corazón, está en mejor situación que el así llamado practicante de Dzokchen.

Alguien que sea engreído de sí mismo podría pensar, "Estoy practicando algo que es especial. De hecho, mi práctica es Ati Yoga, la forma más elevada del budismo tibetano. ¡Hey, soy alguien!". Si se tiene semejante actitud acerca de sí mismo, ¿qué sentido tiene? Eso no ayuda a nadie. Es mejor escaparse y abandonar la práctica. Porque si la práctica espiritual no me ayuda, ¿para qué molestarse? Es muy bueno ser genuino y real acerca de cómo son las cosas. Tomá la verdad de la impermanencia cada vez más seriamente, en un modo muy sincero. Se más amoroso, más bondadoso, más compasivo, y tené más confianza, más devoción. Se cada vez más capaz de dedicarte a las seis paramitas. Si encontrás que esto está sucediendo, entonces el Dharma está surtiendo efecto. Tener menos antojos y más contento -ese es el punto.

Asimismo, es bastante bueno no ser muy culto. De hecho, es beneficioso ser de mente simple. Es de lejos preferible a ser egoísta. Es mejor ser simple acerca de uno mismo, y no entrar en muchos detalles acerca de 'qué es bueno para *mi*'. Está bien entrar en detalles y hacer alboroto cuando es beneficioso, cuando es para ayudar a otros. Pero, si complicamos nuestras propias vidas y nos focalizamos demasiado en nosotros mismos, nos olvidamos cómo es el ser simples, y nunca somos felices.

¿Preguntas?

MONJA TIBETANA: ¿Cómo se sabe la diferencia entre progresar en meditación y en la práctica del Dharma y sólo aparecer así exteriormente?

RINPOCHE: Primero que nada, cuando el propio ser es liberado desde el interior a través de la realización, a través de esta práctica, uno lo sabe personalmente. Es como el fuego, que es naturalmente caliente y el agua, que es naturalmente húmeda. La atmósfera de esa realización también se filtra hacia fuera *de alguna manera* y es sentida por otros.

Una de las cualidades de reconocer la vacuidad es que el pensamiento de 'yo' o 'mi' ya no tiene más fundamento, y entonces se disuelve. No hay auto-identidad presente. A través de reconocer y realizar la esencia vacua, en vez de ser egoísta y auto-centrado, uno se siente muy abierto y libre. Se siente que todo es posible; se puede ir simplemente a cualquier parte; todo está bien. No se está fijado o sujetado. Realizar la naturaleza cognoscente posee muchas cualidades. De hecho, es la base desde la cual se manifiestan las inmensas cualidades iluminadas: poderes de clarividencia, sabiduría y demás; todas ellas devienen cada vez más profundas. La tercera cualidad no es una tercera entidad separada, sino que es la indivisible unidad de las dos primeras.

En resumen, el resultado final durante el estado meditativo es si tu engaño se cae a pedazos o no. Dejándose ser en rigpa, el hilo de pensamiento que enlaza la confusión súbitamente no está enlazando nada, y naturalmente se deshace. Cuando no hay persecución del pensamiento pasado y no hay invitación al pensamiento futuro, ese vacío significa que se esfuma la totalidad del proceso engañoso. El efecto de eso -podés decir, el resplandor posterior a eso-, se manifiesta en la post-meditación. En la vida diaria, se tienen menos ansias y menos compulsión a ir detrás de cosas. Se está más contento y cómodo, y se posee más devoción, aprecio y compasión. Así es como se manifiesta exteriormente, naturalmente.

Este es el signo que se manifiesta en el tiempo del sendero. No hay necesidad de examinar los signos que se manifiestan en el tiempo de la fruición o completa iluminación, porque lo sabremos por nosotros mismos. Toda la confusión se aclarará.

Esta es una buena pregunta, porque necesitamos cuidar de que haya real progreso en nuestra práctica; de vez en cuando, podemos mirar atrás y evaluar, "¿Qué ha pasado conmigo? ¿Hay alguna mejoría en mi personalidad, en mi carácter? ¿Estoy más o menos apegado a las cosas? ¿Tengo más o menos antojos, más o menos agresión? ¿Estoy más o menos opaco que antes? ¿En qué dirección estoy yendo; estoy mejorando o no estoy mejorando?" Podemos pensar, "He estado meditando por cinco años... diez años... quince años. Pero ¿qué ha pasado? ¿Puedo discernir alguna mejoría cuando comparo cómo solía ser con como soy ahora?" Es muy bueno examinarse de esa forma, chequearse y ver si hay algún progreso. Por supuesto, este chequeo es algo que hacemos en post-meditación, no durante el estado de ecuanimidad meditativa.

Puede sonar un poco extraño decir esto, pero cuando se practica en un lugar donde no hay apoyo externo para la práctica del Dharma -un lugar donde la gente no necesariamente respeta y elogia el hecho de que seas un practicante espiritual-, puede que en semejante lugar haya más posibilidades de ser un practicante genuino. De hecho, tal vez sea más fácil. ¿Quién sabe? Por el contrario, un sitio donde hay gran cantidad de soporte para la práctica, puede estar lleno de gente que no esté practicando genuinamente.

Esto podría sonar dado vuelta, como lógica al revés, pero piensen acerca de ello. Si estamos en un sitio donde la práctica espiritual es popular, otras personas nos honrarán y respetarán por actuar como un practicante -hasta pueden cuidar de nosotros, dándonos provisio-



nes y privilegios. Al vivir de este modo, ni siquiera tenemos que hacer demasiado para tener éxito; sólo tenemos que parecer exteriormente un practicante. Pero, en un lugar donde no hay apoyo para el Dharma, no conseguimos ninguna de esas ventajas. Quizás nos veamos forzados a evaluar nuestro progreso de un modo más genuino y honesto. Podría ser menos fácil engañarnos en esta situación.

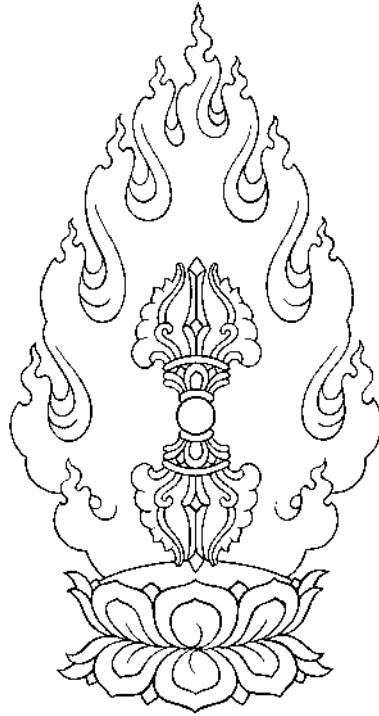
Deberíamos ocuparnos de estas preguntas: ¿Estoy practicando en un *modo* genuino? ¿Estoy progresando? Necesitamos chequearnos, una y otra vez. A medida que practicamos más y más, la guía básica es: ¿Están disminuyendo nuestras emociones perturbadoras? ¿Está desarrollándose y aumentando la sabiduría? ¿Sí o no? Deberíamos examinarnos honestamente en esta forma.





**Puedan todos los seres beneficiarse
Puedan la paz y la sabiduría prevalecer.**





CETEPSO

Centro de Técnicas Psicológicas de Oriente y Occidente
Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera

Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO) - Buenos Aires - Argentina
cetepso@cetepso.com.ar

Tashi Jong - 176081 Taragarh - Distt. Kangra - (HP) - India